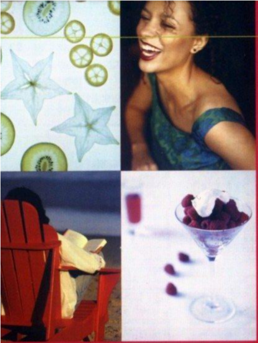


WeightWatchers

Was erwartet Sie in der nächsten Woche?

Alles zum Thema Genießen:
Der Zauber des kleinen Genusses
◆ Kilo Kick: Lustvoll genießen!
Exotik rein, Alltag raus!
Wer genießt, hat mehr davon...
Feiern Sie Ess-Feste!
Leckere Rezepte zum Genießen

WEIGHT WATCHERS (Deutschland) GmbH
Postfach 10 53 44 40044 Düsseldorf
Telefon 0211.9686-0
Fax 0211.9686-240
www.weightwatchers.de

WEIGHT WATCHERS (Switzerland) SA
Ch. des Plantaz 36 – Postfach 553
1260 Nyon 1
Telefon 022.9940450
Fax 022.9940460
www.weightwatchers.ch

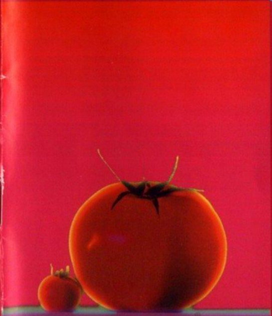
330301(353)62

WeightWatchers

Points Plus

Kilo kick

3



Inhalt



Herzlich willkommen!

Sie brauchen schnelle Hilfe für den „Abnahme-Notfall“? Hier sind Sie richtig, auf Seite 17 finden Sie unseren „Erste Hilfe Koffer“!

Natürlich wird es auch in dieser Woche lecker für Sie: Der Pfirsich Melba Sahne-Traum oder der Malzbier-Rollbraten – vielseitiger Genuss ist garantiert!

Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Woche!

Ihr Weight Watchers Team



Heike – fit und erfolgreich

Wie so viele Frauen hat auch Heike während ihrer Schwangerschaft gedacht, die zusätzlichen Pfunde verschwinden nach der Entbindung wie von selbst. „Von wegen“, erzählt die gelernte Schneiderin und Kosmetikerin. „Fast zwei Jahre schleppte ich diese Kilos mit mir herum und war damit sehr unzufrieden.“ Ein Inserat in der Zeitung ‘Models für Übergrößen gesucht’ lockte trotz Übergewicht – doch nach der Absage beim Casting fasste die Erlangerin den Entschluss abzunehmen. Dabei war es gar nicht mal ihr Ehemann, der sie dazu drängte. Im Gegenteil. „Er hat immer gesagt ‘du gefällst mir so, wie du bist’ – aber als es dann losging, hat er mich nach allen Kräften unterstützt,“ erzählt sie.



Eine Bekannte hatte bereits mit Weight Watchers abgenommen und brachte sie in die Gruppe. Der regelmäßige Besuch war für Heike eine große Hilfe. „Es gibt so viele Tipps zu allen möglichen Dingen,“ berichtet die inzwischen schlanke Heike. Selbst Restaurantbesuche sind kein Problem, mit dem Restaurantführer in der Tasche ist sie immer bestens gerüstet.

Dass sich das Leben von Heike erheblich geändert hat, zeigt die Tatsache, dass sie mit der schlanken Figur ihre Fröhlichkeit und gute Laune wiedergewonnen hat.

Heike ist heute Gruppenleiterin bei Weight Watchers und gibt ihre guten Erfahrungen gern an ihre Mitglieder weiter.

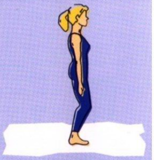


Einfache Übungen für jeden Tag

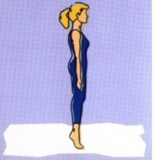
Wir haben vier einfache Übungen speziell für Bauch, Po und Beine für Sie herausgesucht. Keine Zeit für Sport? Es genügt, wenn Sie täglich 10 Minuten oder zwei- bis dreimal wöchentlich 20 Minuten in Ihre Fitness investieren.
Bevor Sie starten, lesen Sie „Wichtige Hinweise für Ihre Gesundheit" in Woche 1 auf Seite 23.

Für die Beine

Ausgangsposition:
Aufrecht hinstellen, Knie leicht beugen. Die Arme zeigen senkrecht nach unten.



Übung:
Auf die Zehenspitzen gehen, diese Position während des Ausatmens 1-2 Sekunden halten und in die Ausgangsposition zurückgehen. Übung zehnmal wiederholen.



Für Po und Oberschenkel

Ausgangsposition:
Auf die Knie gehen, Hände flach auf den Boden legen. Rücken gerade halten und Bauch einziehen.



Übung:
Das rechte Bein zur Seite heben, dabei das Knie im rechten Winkel gebeugt lassen. Ausatmen und zurück in die Ausgangsposition gehen. Die Übung zehnmal wiederholen, danach das Bein wechseln.



Für die Oberschenkel

Ausgangsposition:
Auf die rechte Seite legen, Kopf auf den ausgestreckten rechten Arm legen. Den linken Arm in Brusthöhe vor dem Körper aufstützen. Das rechte Bein anwinkeln, das linke Bein in einer Linie zum Körper darüber ausstrecken.



Übung:
Den Bauch anspannen. Beim Ausatmen das gestreckte linke Bein leicht anheben, diese Position kurz halten und wieder sanft absetzen. Der Körper soll gerade gehalten werden, darauf achten, dass man nicht nach hinten kippt. Die Übung zehnmal wiederholen, danach die Seite wechseln.



Für Bauch und Taille

Ausgangsposition:
Flach auf den Rücken legen, Hände im Nacken verschränken. Kinn anziehen. Füße mit gebeugten Knien fest auf den Boden stellen. Das rechte Bein so über das linke schlagen, dass der rechte Knöchel das linke Knie berührt.



Übung:
Den rechten Ellenbogen am Boden lassen. Kopf heben und mit dem linken Ellenbogen in Richtung rechtes Knie gehen. Ausatmen und zurück in die Ausgangsposition gehen. Die Übung zehnmal wiederholen, danach die Seite wechseln.



Abwiegen – nicht notwendig!

Pasta, gekocht, 120 g

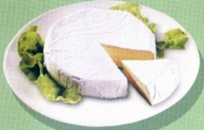


Rindfleisch, 100 g gegart

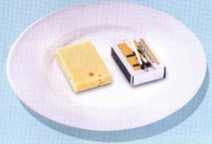


Das Gefühl für angemessene Portionen ist ein wichtiger Schlüssel für eine erfolgreiche Abnahme und Gewichtserhaltung. Dabei brauchen Sie keine Waage, um die richtige Menge der Lebensmittel herauszufinden.

Camembert, 1 kleine Ecke, 30 g



Schnittkäse, 30 g am Stück



Salzbrezeln, 30 g



Gummibärchen, 20 g



Als Hilfestellung haben wir für Sie gängige Portionsgrößen verschiedener Lebensmittel zum Teil mit einer Referenzgröße abgebildet. So können Sie sich die Mengen besser vorstellen.

Kekse mit Schokolade, 2 kleine Stück, 12 g



Obstkuchen, 1 kleines Stück, 150 g



Mahlzeiten & Rezepte: Einfach und flexibel

- Die Mahlzeitenpläne sind für 20 Points pro Tag ausgelegt. Passen Sie den Plan entsprechend an, wenn Sie mehr oder weniger Points haben.
- Wählen Sie pro Tag ein Frühstück, einen Snack, eine Leichte Mahlzeit und eine Hauptmahlzeit aus. Die Mahlzeitenvorschläge sind untereinander austauschbar.
- Sie können Lebensmittel nach Lust und Laune mit Hilfe Ihrer Points-Liste austauschen oder sich Gerichte selbst zusammenstellen.

Frühstück

Kräuterquark-Brot mit Radieschen

1 Scheibe Vollkornbrot	2
2 EL Kräuterquark, 20% Fett	1

Tag 1

Leichte Mahlzeit

Tunfischsalat

1 Paprika (Gemüsepeperoni) in Streifen	0
schneiden, 1 Zwiebel und 2 Tomaten	0
würfeln. Mit gehackter Petersilie,	0
3 EL Tunfisch im eigenen Saft und	3
4 EL Mais (Konserve) vermischen.	1
Dressing aus Essig, Salz, Cayennepfeffer,	0
Süßstoff und 4 TL Mayonnaise, 20%	1
Fett. Dazu 2 Knäckebrote.	1
	6

Hauptmahlzeit

Spinat-Champignon-Auflauf

200 g Champignons halbieren, 1 Zwiebel	0
und 1 Knoblauchzehe würfeln. Alles in	0
2 TL Pflanzenöl anbraten. Sojasauce,	2
Paprikapulver, Salz und Pfeffer zugeben.	0
200 g Blattspinat (TK) zugeben, mit	0
Muskat, Majoran und Thymian würzen.	0
Alles i…	



Restaurantbesuche – Genuss ohne Reue

Sie wollen auch durch einen Restaurantbesuch Ihr Points-Konto nicht überziehen? Unsere Ideen und Tipps helfen Ihnen, die richtige Wahl zu treffen!

- Verzichten Sie auf den Aperitif! Er macht hungrig und das Sättigungsgefühl setzt viel später ein.
- Mischen Sie Wein mit Mineralwasser, so genießen Sie länger.
- Überlegen Sie sich vorher, was Sie essen möchten. So können Sie den Versuchungen besser widerstehen.

Vorsicht! Heiß & fettig

Ob Fast Food-Restaurant, Schnellimbiss oder Frittenbude – sie sind einfach nicht mehr aus unserem Leben wegzudenken. Das Problem ist nur: Fast Food wird nicht

Tag 3

Frühstück

Großes Morgen-Müsli

3 EL Haferflocken,	1,5
1 Glas Buttermilch, 1 Birne, 1 Scheibe	1,5
Ananas (Konserve ohne Zucker),	0
2 EL Rosinen,	0,5
2 TL Sonnenblumenkerne,	1
½ Tasse Cornflakes	0,5
	5

Leichte Mahlzeit

Schneller Heringssalat



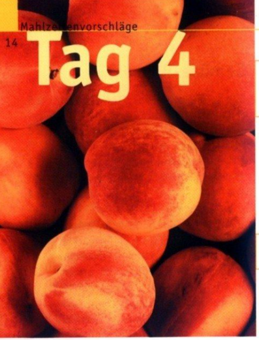
Hauptmahlzeit

Gemüse-Burger

Für 4 Personen

130 g Uncle Ben's 7 Corn-Equilinia (**oder** 80 g Weizenkörner und 50 g	6,5
Reis) in 350 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant) garen. Abkühlen lassen.	0
160 g gedünstete Karottenscheiben	0
zerdrücken. Mit 110 g Magerquark,	1,5
1 Ei,	2
2 EL Paniermehl,	1
2 EL Parmesan und Getreide vermengen.	1
Mit Salz, Pfeffer, Curry und gehackter	0
Petersilie abschmecken. 4 Frikadellen	0
formen und in 4 TL Pflanzenöl braten.	4
4 Vollkornbrötchen aufschneiden,	8

Tag 4



Frühstück

Kerniges Schinken-Käse-Brötchen

1 Mehrkornbrötchen,	2
2 TL Halbfettmargarine,	1
1 Salatblatt, Gurkenscheiben,	0
1 Scheibe gekochten Schinken, ohne	1
Fett, ½ Scheibe Käse, 30% Fett i.Tr.	1
	5

Hauptmahlzeit

Tatar-Topf mit Mais

1 Zwiebel klein hacken und in	0
1 TL Pflanzenöl braten.	1
150 g Tatar dazugeben, mit Salz,	2,5
Pfeffer und Paprikapulver würzen.	0
2 Fleischtomaten, 1 Zucchini und	0
1 rote Paprika (Gemüsepeperoni) in	0
Würfeln zufügen. 6 EL Mais (Konserve)	1,5
kurz mit erwärmen. Mit 2 EL gehackter	0
Petersilie bestreuen. Dazu Kartoffeln	2
bis Sie satt sind.	
	7

Leichte Mahlzeit

Pfirsich Melba Sahne-Traum

Aus 3 EL Vanillepuddingpulver,	1,5
375 ml fettarmer Milch und Süßstoff	3
einen Pudding kochen. 3 EL Mager-	1
quark unter den abgekühlten Pudding	
rühren, in eine Schale geben. Darauf	
4 Pfirsichhälften (Konserve ohne	0
Zucker) und eine Sauce aus 200 g	
pürierten Himbeeren (TK) geben. Mit	0
1 EL kalorienreduzierter Sprühsahne	0,5
verzieren.	
	6

Tipp! Auch für die Familie ist dies ein Schlemmergericht. Tauschen Sie das Obst je nach Angebot und Vorliebe aus.

Snack

Gemüse-Hamburger

1 Brötchen, Senf, 1 TL Ketchup oder	2
Tomatenmark, 2 Salatblätter, Zwiebel-	0
ringe, Gurken- und Tomatenscheiben	0
	2

Tipp! Haben Sie 18 Points pro Tag zur Verfügung, ersetzen Sie diesen Snack durch Rohkost oder Obst für 0 Points.

Gut gewählt beim Italiener!	Points
Minestrone	4,5
Caprese (Tomaten, Mozzarella, Basilikum), 1 kleine Portion	6,5
Nudeln mit Gemüse, 1 kleine Portion	8
Nudeln frutti di mare (mit Meeresfrüchten)	12
Pizza Cipolla (mit Käse, Tomaten, Zwiebeln)	14
Risotto mit Fleisch und Gemüse	10
Sorbetto al limone (Zitronensorbet)	3
Cantuccini (Mandelkekse), 1 Stück	0,5
Cappuccino, mit geschäumter Milch, 1 Tasse, 150 ml	0,5

Gut gewählt beim Chinesen!	Points
Garnelen-Suppe	3
Frühlingsrolle, 1 Stück	3,5
Chop Suey "Szetchuan Art"	8
Fisch mit Gemüse	6
Schweinefleisch süßsauer	8,5
Tofu „Szetchuan" (mit Gemüse)	8
Ananas oder Banane mit Honig gebraten	2,5

Gut gewählt in der traditionellen Küche!	Points
Gemischter Salat (mit Essig und Öl)	1,5
Tomatensuppe, 1 kleine Portion	2,5
Chicoreé mit Schinken überbacken (CH)	7,5
Eglifilet mit Salzkartoffeln (CH)	5
Jägerschnitzel	8
Kalbsleber, gebraten	6
Hühnerfrikassee mit Sauce	7,5
Fisch mit Sauce	6
Spätzle mit Gemüse	9,5
Rote Grütze mit 2 EL Vanillesauce, 1 kleine Portion	2
Crêpe mit Zucker (CH)	2,5

Die Karte, bitte!



Im Restaurant läuft Ihnen schon beim Lesen der Speisenkarte das Wasser im Mund zusammen? Da fällt es schwer, die richtige Wahl zu treffen. Wir haben für Sie in der internationalen Küche nach leckeren, pointsarmen Gerichten gesucht.

Über 3.000 weitere Gerichte aus aller Welt finden Sie im Weight Watchers Restaurantführer.

Die Getränkekarte lockt – treten Sie hier nicht in die Pointsfalle!	Points
Falle: Bier, 1 Glas, 250 ml	2
Tausch: Alkoholfr. Bier, 1 Glas, 250 ml	1
Falle: Wein, trocken, 1 Glas, 200 ml	2
Tausch: Weinschorle (Wein mit Wasser gemischt), 1 Glas, 200 ml	1
Falle: Wein, schwere & süße Sorten, 1 Glas, 200 ml	2,5
Tausch: Wein, trockene & leichte Sorten, 1 Glas, 200 ml	2
Falle: Fruchtsaft, 1 Glas, 200 ml	1
Tausch: Fruchtsaftschorle (Saft mit Wasser gemischt), 1 Glas, 200 ml	0,5
Falle: Cola, 1 Glas, 200 ml	1,5
Tausch: Cola light, 1 Glas, 200 ml	0

Tag 5

Frühstück

Bananen-Pfannkuchen

2 EL Mehl, 1 Messerspitze Backpulver,	1
80 ml Magermilch,	0,5
1 Ei, Süßstoff und Vanillearoma ver-	2
mengen. ½ kleine gewürfelte Banane	0,5
dazugeben. Mit 1 TL Pflanzenöl braten.	1
Dazu Obstsalat aus 1 Stück Melone,	0
1 Kiwi und ½ Orange.	5

Hauptmahlzeit

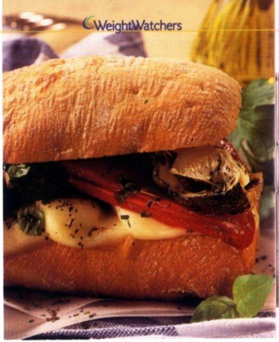
Cremige Pizza-Suppe

1 Dose pürierte Tomaten, 1 Paprika	0
(Gemüsepeperoni), 3 Kartoffeln in	2
Würfeln und 1 Stange Lauch in Streifen	0
10-15 Minuten köcheln lassen.	
200 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)	0
und 1 Glas Champignons hinzufügen.	0
Etwas Suppe mit 125 g Kräuter-	5
schmelzkäse, 20-25% Fett i.Tr.,	
verrühren, in die Suppe geben, nicht	
aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer	0
und Oregano würzen.	0
	7

Snack

Pausen-Schnitte

1 Scheibe Schwarzbrot mit	1,5
1 TL Halbfettmargarine bestreichen,	0,5
mit Gemüsesülze und Gurkenscheiben	0
belegen.	2



Leichte Mahlzeit

Panino Galbani

1 Ciabatta-Brötchen halbieren und im	2
Backofen aufbacken. 100 g Gemüse	0
(z.B. Zucchini, Auberginen, Arti-	
schocken) mit 1 TL Pflanzenöl dünsten,	1
salzen, pfeffern und mit Italienischen	0
Kräutern bestreuen. Die untere Bröt-	0
chenhälfte mit 45 g Mozzarella, z.B.	2,5
Santa Lucia Block-Mozzarella von	
Galbani, in Scheiben belegen. Gemüse	
und 2 kernlose, grüne Oliven darauf	0,5
geben. Mit der oberen Brötchenhälfte	
abdecken und kurz im Backofen	6
gratinieren.	

Schnelle Hilfe für den Notfall

Bäckereiduft

Sie werden vom guten Duft geradewegs in eine Bäckerei hineingezogen. Das alleine ist nicht schlimm, es ist nur entscheidend, für welches Gebäck Sie sich entscheiden. Wählen Sie statt eines Croissants (8,5 Points) lieber ein Rosinenbrötchen (2 Points).

Lust auf Süßes?

Gönnen Sie sich eine kleine Schale (125 g) Vanille- oder Schokoladenpudding für 3 Points. Oder ist Ihnen Götterspeise lieber? Götterspeise mit Süßstoff gibt's für 0 Points!

Herzhafter Heißhunger?

Wenn Sie Lust auf eine deftige Zwischenmahlzeit haben, dafür aber nicht viele Points hergeben wollen, probieren Sie es doch einmal mit Mixed Pickles oder sauer eingelegtem Gemüse.

Points-Konto hoffnungslos überzogen?

Nach einem „Ausrutscher" wieder ins Programm zu gehen und sich nicht entmutigen zu lassen, ist eine ebenso große Leistung, wie immer „eisern" zu sein.

Spontane Einladung?

Eine spontane Einladung und Sie konnten vorher keine Points dafür einsparen? Wählen Sie dann möglichst fettarme Gerichte und tragen Sie die Points im Anschluss in Ihr Points-Tagebuch ein. Achten Sie in den folgenden Tagen auf pointsarme Mahlzeiten und bewegen Sie sich mehr. Lesen Sie dazu auch unseren Kilo Kick auf Seite 11.

Fernsehknabbereien

Gehören für Sie ein gemütlicher Fernsehabend und Chips einfach zusammen? Versuchen Sie es doch einmal mit Salzstangen (10 Stück für 0,5 Points) oder bereiten Sie sich Gemüsestifte aus Karotten, Gurken und Kohlrabi vor, die Sie beim Fernsehen knabbern können. Dazu passt hervorragend ein Dip aus fettarmem Joghurt und Kräutern.

Frustesser?

Bevor Sie versuchen, Ihren Frust mit Essen zu bekämpfen, toben Sie sich lieber bei Ihrem Lieblingssport aus oder erzählen Sie jemandem von Ihren Sorgen.

Gähnende Langeweile, da allein zu Hause?

Freuen Sie sich über Ihre freie Zeit, die Sie nur für sich nutzen können. Gönnen Sie sich einen Schönheitstag mit einem entspannenden Vollbad oder lesen Sie!

Tag 6

Frühstück

Käse-Brot mit Pfiff

1 Scheibe Vollkornbrot	2
1 EL vegetarischer Brotaufstrich, bis 22 g Fett pro 100 g	1
1 Scheibe Schnittkäse, 30% Fett i.Tr.	2
Dazu 2 Mandarinen **oder** 1 Nektarine.	0
	5

Tipp! Trinken Sie viel Wasser, Früchte- und Kräutertee zum Essen. Die Flüssigkeit unterstützt Ihr Sättigungsgefühl.



Leichte Mahlzeit

Bunter Broccoli-Salat

250 g gedünstete Broccoliröschen,	0
2 Scheiben gekochten Schinken,	2
ohne Fett, in Streifen, ½ gewürfelte	0
Paprika (Gemüsepeperoni), 4 EL Mais	1
(Konserve), 1 gewürfelten Apfel,	0
2 EL Saure Sahne und	1
4 TL Mayonnaise, 20% Fett, vermi-	1
schen. Mit Essig, Salz und Pfeffer	0
abschmecken. Dazu 1 Toast.	1
	6

Tipp! Ersetzen Sie den Mais und den Toast durch 1 Tasse gegarte Tortellini und Sie erhalten eine leckere Variante dieses Salates.

Hauptmahlzeit

Malzbier-Rollbraten

Für 4 Personen

Backofen auf 200 Grad vorheizen.	
1 kg Putenrollbraten (Trutenrollbraten)	17
waschen, trocken tupfen, salzen und	0
pfeffern. 4 TL Pflanzenöl in einem	4
Bräter erhitzen und Fleisch rundherum	
anbraten. 150 ml Malzbier und 100 ml	1,5
Wasser angießen, ca. 15 Minuten im	0
Ofen schmoren, dabei mit Bratenfond	
begießen. 4 mittelgroße Kartoffeln,	4
600 g Karotten, 300 g Lauchzwiebeln	0
würfeln, mit 1 TL Zucker und 500 ml	0
Gemüsebrühe (3 TL Instant) zuge-	0
ben. 55 Minuten zugedeckt bei 180 Grad schmoren, gelegentlich mit Fond begießen. Die Temperatur auf 225 Grad erhöhend den Braten ca.	
15 Minuten glasieren, dazu nach und	
nach mit 50 ml Malzbier beträufeln.	0,5
Fleisch und Gemüse herausnehmen, warm stellen und Fond einkochen	
lassen. Mit 1 EL Zitronensaft, Cayen-	0
nepfeffer und 1 EL Rohrzucker ab-	1
schmecken. Braten, Gemüse und Sauce	0
mit Rosmarin bestreut servieren.	
Pro Person	7

Snack

Kiwi-Vanille-Creme

250 g Vanille-Joghurt, extra-leicht	2
2 gewürfelte Kiwis	0
	2



Tag 7

Frühstück

Braten-Sandwich

2 Sandwich-Toasts	2
2 EL Frischkäse, 30% Fett i.Tr.	1
1 Salatblatt und Tomatenscheiben	0
2 Scheiben Bratenaufschnitt	1
Dazu 150 g Magermilch-Joghurt.	1
	5

Leichte Mahlzeit

Schneller Obstkuchen ohne Fett

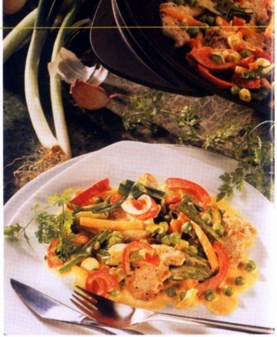
Für 8 Stück

3 Eier trennen. 3 Eigelb mit	6
140 g Zucker verrühren. 6-8 EL Wasser,	9
abgeriebene Zitronenschale einer	0
unbehandelten Zitrone, einige Tropfen	0
Vanillearoma, 3/4 Päckchen Backpulver	0
und 190 g Mehl dazugeben. 3 Eiweiß	9,5
steif schlagen und unterheben. Eine Springform mit Weight Watchers Backfolie auslegen, Teig hineingeben	
und mit Apfelscheiben (3-4 Äpfel)	0
belegen. Nach Wunsch mit Zimt	0
bestreuen. Bei 180 Grad 40-45 Minuten backen. Pro 2 Stück	6

Snack

Bananen-Kirsch-Cocktail

100 ml Bananen-Fruchtsaftgetränk	1
100 ml Kirsch-Fruchtsaftgetränk	1
Eiswürfel	2



Hauptmahlzeit

Schlemmer-Pfanne

100 g Schweinefiletstreifen in	2
2 TL Pflanzenöl braten, salzen und	2
pfeffern, herausnehmen und beiseite	0
stellen. 1/4 Bund Kerbel grob hacken.	0
4 Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe,	0
1 rote Paprikaschote (Gemüsepeperoni)	0
und 2 Karotten würfeln. Gemüse mit	0
Kerbel und 2 EL grünen Erbsen (Kon-	0,5
serve) in 1 TL Pflanzenöl und 3 EL	1
Wasser dünsten. 60 ml fettarme Milch	0,5
und Fleisch zufügen. Mit 1 TL Paprika-	0
pulver, Curry, Salz und 1 EL Sauerrahm/	1
Schmand abschmecken.	7

W = Woche (1-3)
S = Seite

Wo finde ich Informationen zu...

WeightWatchers

- **P** = Points
- **W** = Woche (1-12)
- **S** = Seite
- **V** = Mahlzeiten ohne Fleisch/Fisch

Rezeptverzeichnis